









https://librotkmfox.blogspot.com/



EL PODER MEDICINAL DE LOS JUGOS





Licuados, batidos, infusiones y otras bebidas saludables

Curas depurativas
y de adelgazamiento







Explicación de las

Enfermedades

Aunque las bebidas de esta obra se recomiendan para trastornos específicos, todas ellas son también apropiadas para personas en buen estado de salud.

Tipo de bebida

Máquinas

Se muestra un icono de las máquinas necesarias para elaborar la bebida (ver página 23).

Propiedades

- Ver la descripción de cada propiedad en la página 340.
- Aunque todas las bebidas vegetales son **alcalinizantes** en mayor o menor medida, solo cuando la carga ácida (PRAL) de una ración es inferior a -3,5 mEq/100 ml (por ejemplo, -3,6) se le atribuye la propiedad de alcalinizante.
- Aunque todas las bebidas vegetales son **antioxidantes** en mayor o menor medida, solo cuando una ración aporta más de 5.000 unidades ORAC se le atribuye la propiedad de antioxidante.

BEBIDAS PARA LA SANGRE

CARENCIA DE HIERRO

Los licuados a base de semillas como el anacardo (cajú o marañón) y frutas desecadas, junto con limón, son buenas fuentes de hierro.

Licuado (batido)

Propiedades

- Antianémica
- Antioxidante
- Energizante

HIERRO AL ROJO VIVO

Existen muchos alimentos vegetales ricos en hierro, como los que forman parte del licuado (batido) HIERRO AL ROJO VIVO. Los anacardos (cajú o marañon), por ejemplo, aportan 6,68 mg de hierro por cada 100 g, unas tres veces más que el mismo peso de carne. El único inconveniente del hierro vegetal es su difícil absorción. Sin embargo, cuando los anacardos (cajú o marañon), las uvas pasas u otras buenas fuentes de hierro se ingieren junto con ácidos orgánicos como el ácido ascórbico (vitamina C) o el ácido cítrico de los limones o naranjas, la absorción del hierro vegetal resulta tan eficiente como la del hierro de la carne.

El limón y la remolacha (betabel) del licuado (batido) HIERRO AL ROJO VIVO favorecen la absorción del hierro de los anacardos (cajú o marañon) y de las uvas pasas. El cobre y el cinc que también aporta contribuyen a la asimilación del hierro para la producción de sangre. En conjunto, el licuado (batido) HIERRO AL ROJO VIVO ayuda a recuperar los niveles de hierro cuando se hallan bajos a causa de una pérdida de sangre o de una enfermedad crónica.

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Cobre (0,565 mg)	63%
Folato (86 µg)	22%
Magnesio (83 mg)	20%
Hierro (2,3 mg)	13%
Cinc (1,45 mg)	13%
Potasio (540 mg)	11%
Vitamina C (9,9 mg)	11%
Vitamina B1 (0,132 mg)	11%
Vitamina B6 (0,175 mg)	10%
Selenio (4,6 µg)	8%

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
227	19,6 g	8,8 g	0 g	0,06 g	5,4 g	3,5 g
11%	22%	13%	0%	2,5%	11%	14%

de la CDO / GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto

Buena fuente de hierro

Una porción (un vaso) del licuado (batido) HIERRO AL ROJO VIVO aporta alrededor del 13% de las necesidades diarias de hierro, junto con otros nutrientes y fitoquímicos que favorecen su absorción.

92

Gráficos CDO

- CDO quiere decir Cantidad Diaria Orientativa para un adulto basada en un aporte diario de 2.000 calorías (en inglés GDA, de *Guideline Daily Amount*).
- Las necesidades nutricionales para cada individuo pueden ser superiores o inferiores basándose en su sexo, edad, nivel de actividad física.
- Los gráficos CDO (GDA) constituyen un nuevo sistema de etiquetado nutricional de ámbito internacional que indica, de forma coherente y clara, la cantidad de energía y nutrientes que aporta una ración de un alimento en comparación con lo que necesitamos en un día.
- Los valores de referencia para el cálculo de los porcentajes se muestran en la página 331.
- La cantidad de azúcares que se muestra en las CDO/GDA corresponde únicamente a los azúcares naturalmente presentes en las frutas y hortalizas. Esta cifra no tiene en cuenta ningún azúcar que pueda haberse añadido.

Vitaminas y minerales

Se indica la cantidad absoluta y relativa (respecto al Valor Diario recomendado) de las vitaminas y minerales más abundantes en esta bebida.

Nota

El color y el aspecto de cada bebida puede variar según el tipo de ingredientes utilizados y la creatividad de quien la prepara. Por lo tanto, las fotografías de esta obra son simplemente orientativas y no tienen porqué coincidir exactamente con el resultado que se obtiene al elaborar la bebida.

páginas de recetas



https://librotkmfox.blogspot.com/

Vegetariana

Vegetariana total; opcionalmente con lácteos; vegetariana (puede llevar algún ingrediente de origen animal).

Gluten

Las bebidas que contienen avena son objeto de una mención especial. Aunque la avena puede contener gluten, en general es muy bien tolerada por los celíacos, y estaría incluso recomendada según algunos estudios (ver pág. 32).

Diabetes

Recomendado; usar con moderación; no recomendado.

Alergia alimentaria

En teoría, cualquier alimento puede causar una reacción alérgica en personas sensibles. En esta obra se señalan únicamente los alimentos que con mayor frecuencia causan alergia alimentaria: cacahuete (maní), soja, apio, sésamo y las llamadas nueces de árbol (almendra, avellana, nuez común, nuez pecana, nuez del Brasil, anacardo [cajú, marañón], pistacho y nuez de macadamia).

Ingredientes

- Los pesos que se indican se refieren al producto completo en crudo, incluyendo su cáscara, hueso (carozo) u otras partes que deban ser desechadas.
- Se puede añadir agua a las bebidas para hacerlas más claras, pero entonces disminuye su contenido en vitaminas, minerales y otros nutrientes por porción.

Unidades ORAC (Poder antioxidante)

- Miden la capacidad antioxidante de una bebida o alimento. Cuantas más unidades ORAC tenga una bebida o alimento, tanto mayor será su capacidad para neutralizar los radicales libres.
- ORAC es el acrónimo inglés de *Oxygen Radical Absorbance Capacity*, capacidad de absorción de radicales de oxígeno.
- El sistema de unidades ORAC fue desarrollado por el *National Institutes of Health* de los Estados Unidos.[1]
- Los valores ORAC de cada receta se expresan en micromoles de equivalentes Trolox (µmolTE) por cada 100 gramos de alimento.
- Para tener un buen nivel de antioxidantes en la sangre ingerir cada día:
  - Mínimo 3.000 unidades ORAC.
  - Óptimo: 5.000 unidades ORAC.

1 USDA Database for the Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of Selected Foods, Release 2 - Nutrient Data Laboratory, Beltsville Human Nutrition Research Center (BHNRC), Agricultural Research Service (ARS), U.S. Department of Agriculture (USDA) - Mayo 2010

Carga ácida (valor PRAL)

Indica el efecto acidificante o alcalinizante que una bebida produce en la sangre (ver pág. 270).
- Valor positivo: efecto acidificante.
- Valor negativo: efecto alcalinizante.

BAJO RENDIMIENTO FÍSICO

Los deportistas precisan de bebidas que favorezcan la fuerza y la resistencia sin aportar estimulantes artificiales.



Licuado (batido)



Propiedades

- Alcalinizante
- Energizante
- Tonificante

INFATIGABLE

El licuado (batido) INFATIGABLE contiene todo lo que se necesita para tener energía y aumentar la resistencia a la fatiga.

- La **remolacha roja** (betabel) tiene un efecto vasodilatador y aumenta el riego sanguíneo en los músculos.
- El **kiwi** es una excelente fuente de vitamina C y de antioxidantes que aumentan la resistencia a la fatiga.
- El **agua de coco** proporciona minerales que compensan las pérdidas después de un ejercicio intenso.
- El **germen de trigo** aporta vitaminas del grupo B que ayudan a quemar mejor los hidratos de carbono.
- Y la **melaza** proporciona azúcares de absorción rápida junto con minerales y vitaminas.

En conjunto, INFATIGABLE constituye un adecuado suplemento para deportistas y para quienes se sienten fatigados o faltos de energía.



Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina C (38,4 mg)	43%
Folato (97 µg)	24%
Magnesio (83 mg)	20%
Potasio (809 mg)	17%
Vitamina B_6 (0,213 mg)	13%
Vitamina K (14,1 µg)	12%
Selenio (6 µg)	11%
Vitamina B1 (0,128 mg)	11%
Hierro (1,68 mg)	9%
Vitamina B_2 (0,12 mg)	9%

No dopa

Los deportistas pueden consumir libremente el licuado (batido) INFATIGABLE para aumentar su rendimiento, sin ningún temor a dar positivo en los controles antidopaje.

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
121	18,4 g	0,8 g	0,3 g	0,19 g	3,1 g	4,7 g
6%	20%	1%	2%	7,9%	6%	19%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto



Antes o después

Un vaso de INFATIGABLE antes o después de realizar un esfuerzo físico mejora el rendimiento y retrasa la sensación de fatiga; y todo ello con ingredientes naturales.



Vegetariana
Total



Contiene gluten
No apto para celíacos



Diabetes
Usar con moderación



Alergia alimentaria
Sin precauciones especiales



Poder antioxidante
1.548 unidades ORAC por porción (31% del Valor óptimo diario)



Carga ácida (PRAL)
-6,37 mEq/100 g

INGREDIENTES

para dos porciones de unos 250 ml

- ½ **remolacha roja** (betabel) grande *[unos 140 g]* preferiblemente cocida
- 1 **kiwi** *[de unos 69 g]*
- 1 taza de **agua de coco** *[de unos 240 ml]*
- 1 cucharada de **germen de trigo** *[de unos 6 g]*
- 1 cucharada de **melaza** *[de unos 20 g]*
  Alternativas: panela (piloncillo), sirope de arce (ver pág. 25)

PREPARACIÓN

a. Colocar todos los ingredientes en la licuadora (batidora) y licuar hasta obtener una consistencia uniforme.





FATIGA CRÓNICA

Las bebidas de estas páginas constituyen una buena forma de empezar el día con energía.



Licuado (batido)

PILAS NUEVAS

Beber un vaso de PILAS NUEVAS antes de empezar las actividades del día ayuda a vencer la sensación de fatiga. Una combinación equilibrada de proteínas, vitaminas B, C y E, junto con calcio, magnesio y hierro preparan al organismo para el estudio o el trabajo físico, y con bastantes menos calorías que un *croissant* (media luna) o bollo (masa dulce).





Propiedades

- Nutritiva
- Energizante
- Antioxidante

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina C (64,8 mg)	72%
Folato (46 µg)	12%
Calcio (140 mg)	11%
Vitamina B_6 (0,162 mg)	10%
Magnesio (35 mg)	8%
Vitamina E (1,25 mg)	8%
Vitamina B_1 (0,096 mg)	8%
Hierro (0,81 mg)	5%

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
178	22,7 g	3,8 g	0,4 g	0,01 g	3,6 g	2,4 g
9%	25%	5%	2%	0,4%	7%	10%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto



Vegetariana
Total; opcionalmente con lácteos



Sin gluten
Apto para celíacos



Diabetes
Usar con moderación



Alergia alimentaria
Precaución con la soja y la almendra



Poder antioxidante
3.286 unidades ORAC por porción (66% del Valor óptimo diario)



Carga ácida (PRAL)
-1,93 mEq/100 g

https://librotkmfox.blogspot.com/

INGREDIENTES

para dos porciones de unos 250 ml

- 1 **yogur de soja** *[de unos 150 g]*
- 1 taza de **fresas** (frutillas) *[de unos 144 g]*
- 1 taza de **jugo de piña** (ananás) *[de unos 250 ml]*
- 1 cucharada de **puré de almendras** *[de unos 15 g]*

PREPARACIÓN

a. Poner todos los ingredientes en la licuadora (batidora) y triturar hasta obtener un líquido homogéneo.

b. Tomar uno o dos vasos diarios.



Jugo de cajú

El fruto del anacardo (cajú o marañón) tiene dos partes: la semilla o castaña (la parte más consumida) y el fruto carnoso llamado **manzana de cajú.** Con él se elabora un delicioso jugo que tiene la interesante propiedad de aumentar la combustión de grasas mientras que se hace ejercicio físico. Además, disminuye la sensación de fatiga y aumenta el rendimiento físico, todo ello sin dopar, claro está.



Propiedades

- Tonificante
- Adelgazante



Fortalece y adelgaza

El jugo de marañón o manzana de cajú (ver pág. 305) mejora el rendimiento físico y acelera la combustión de las grasas, lo que lo hace muy recomendable para los que desean combatir la fatiga o cansancio y, además, perder peso.

PREPARACIÓN

a. El jugo de marañón o de la manzana de cajú se puede elaborar por centrifugación del fruto, aunque también se encuentra embotellado y listo para ser consumido.



ESTADOS INFLAMATORIOS

Las bebidas alcalinizantes, como los jugos y caldos de hortalizas, son eficaces antiinflamatorios.

Jugo

ALCALINIZANTE TOTAL



Siempre que hay inflamación en cualquier parte del cuerpo existe una acumulación de sustancias ácidas. Inflamación y acidez van unidas, ya sea en las articulaciones (*artritis* y *artrosis*), en los tendones (*tendinitis*), en las bolsas serosas (*bursitis*), en las fascias o láminas fibrosas que recubren los músculos (*fascitis*), o en cualquier órgano del cuerpo.

El jugo ALCALINIZANTE TOTAL facilita la neutralización y eliminación de las toxinas ácidas asociadas a la inflamación. Beber este jugo dos o tres veces al día permite reducir la dosis de medicamentos antiinflamatorios sintéticos, e incluso prescindir totalmente de ellos.



Propiedades

- Alcalinizante
- Antiinflamatoria
- Antirreumática
- Depurativa
- Protectora de las arterias
- Anticancerígena

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina K (318,4 µg)	265%
Vitamina C (52,6 mg)	58%
Vitamina A (256 µg)	28%
Folato (111 µg)	28%
Potasio (684 mg)	15%
Vitamina B_6 (0,23 mg)	14%
Magnesio (52 mg)	12%
Hierro (1,79 mg)	10%
Vitamina E (1,28 mg)	9%
Vitamina B_2 (0,114 mg)	9%
Calcio (108 mg)	8%
Vitamina B_1 (0,101 mg)	8%

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
97	12,5 g	0,6 g	0,1 g	0,07 g	2,9 g	0,5 g
5%	14%	1%	1%	2,9%	6%	2%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto

Alcalinización es salud

El organismo tiende a un exceso de ácidos, especialmente cuando hay inflamación. Pero, gracias a las bebidas alcalinizantes, se logra no solamente neutralizar la inflamación, sino frenar la osteoporosis, evitar a obstrucción de las arterias, prevenir el cáncer, entre otros efectos beneficiosos para la salud.



Vegetariana
Total



Sin gluten
Apto para celíacos



Diabetes
Recomendado



Alergia alimentaria
Sin precauciones especiales



Poder antioxidante
1.067 unidades ORAC por porción (21% del Valor óptimo diario)



Carga ácida (PRAL)
-5,08 mEq/100 g

INGREDIENTES

para dos porciones de unos 250 ml

- 2 tazas de **espinacas** *[de unos 30 g cada una]*
- 1 taza de **col rizada** sin cogollo (*kale*) *[de unos 67 g]*
- 1 **bulbo de hinojo** *[de unos 234 g]*
- 1 taza de **jugo de piña** (ananás) *[de unos 250 ml]*
- 2 hojas de **menta** *[de unos 0,05 g cada una]*

PREPARACIÓN

a. Pasar las espinacas, la col, el hinojo y la menta por el extractor o masticador.

b. Añadir el jugo de piña (ananás) y mezclar bien.

c. Endulzar al gusto (ver pág. 24).

Artrosis

El desgaste de las articulaciones causante de la artrosis puede aliviarse con determinados alimentos en forma de jugo.



Jugo

Antiinflamatorio vegetal

Los medicamentos antiinflamatorios se encuentran entre los más usados del mundo para aliviar los dolores articulares como el de la artrosis. Y ello a pesar de sus múltiples efectos secundarios sobre el estómago, el hígado y los riñones. Sin embargo, existen alternativas vegetales a los antiinflamatorios de síntesis, como la **piña** (ananás),[1] el **brócoli**[2] y el **sésamo**.[3] La **manzana** también tiene actividad antiinflamatoria, especialmente cuando se consume con su piel.

Todos estos ingredientes juntos en forma de jugo constituyen un auténtico Antiinflamatorio vegetal, que además es antioxidante y protector contra el cáncer.



Propiedades

- Antiinflamatoria
- Antioxidante
- Anticancerígena

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina C (58,9 mg)	**65%**
Vitamina K (55,4 µg)	**46%**
Cobre (0,192 mg)	**21%**
Vitamina B_1 (0,164 mg)	**14%**
Folato (57 µg)	**14%**
Vitamina B_6 (0,214 mg)	**13%**
Potasio (371 mg)	**8%**
Hierro (1,2 mg)	**7%**
Magnesio (30 mg)	**7%**
Calcio (63 mg)	**5%**
Cinc (0,58 mg)	**5%**

1 Pavan R, Jain S, Shraddha, Kumar A. Properties and therapeutic application of bromelain: a review. Biotechnol Res Int. 2012;2012:976203. PubMed PMID: 23304525.

2 Facchini A, Stanic I, Cetrullo S, Borzì RM, Filardo G, Flamigni F. Sulforaphane protects human chondrocytes against cell death induced by various stimuli. J Cell Physiol. 2011 Jul;226(7):1771-9. PubMed PMID: 21506109.

3 Eftekhar Sadat B, Khadem Haghighian M, Alipoor B, Malek Mahdavi A, Asghari Jafarabadi M, Moghaddam A. Effects of sesame seed supplementation on clinical signs and symptoms in patients with knee osteoarthritis. Int J Rheum Dis. 2013 Oct;16(5):578-82. PubMed PMID: 24164846.



Alternativa a los antiinflamatorios

La artrosis o degeneración (desgaste) de los cartílagos articulares afecta sobre todo a las caderas, a las rodillas y a las vértebras. Cuando el dolor de la artrosis molesta, ¿por qué no probar con un vaso de Antiinflamatorio vegetal dos o tres veces al día?

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
139	16,3 g	3,2 g	0,4 g	0,03 g	2,9 g	0,5 g
7%	18%	5%	2%	1,3%	6%	2%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto

También anticancerígeno
Además de aliviar la inflamación, el jugo ANTIINFLAMATORIO VEGETAL protege contra el cáncer.


Vegetariana
Total


Sin gluten
Apto para celíacos


Diabetes
Recomendado



Alergia alimentaria
Precaución con el sésamo


Poder antioxidante
3.180 unidades ORAC por porción (64% del Valor óptimo diario)


Carga ácida (PRAL)
-1,91 mEq/100 g

INGREDIENTES
para dos porciones de unos 250 ml

- 1 ramo de **brócoli** *[de unos 151 g]*
- 1 cucharada de **puré de sésamo** (tahini) *[de unos 15 g]*
  Alternativas: puré de almendra o de anarcado (cajú)
- 1 taza de **jugo de piña** (ananás) *[de unos 250 ml]*
- 1 **manzana** mediana *[de unos 182 g]* sin pelar si procede de agricultura ecológica (orgánica)

PREPARACIÓN
a. Pasar el brócoli y la manzana por el extractor de jugos o masticador.
b. Añadir la cucharada de sésamo y remover hasta que se disuelva por completo (se puede usar una batidora de mano).
c. Añadir el jugo de piña (ananás) y remover hasta que se disuelva con los anteriores ingredientes.
d. Endulzar al gusto (ver pág. 24).



ARTRITIS

Existen bebidas de origen vegetal cuyo efecto antiinflamatorio es comparable al de los fármacos químicos.

Jugo

AÇAÍ



Propiedades

- Antiinflamatoria
- Antirreumática
- Antioxidante
- Baja el colesterol
- Protectora de las arterias
- Inmunoestimulante
- Anticancerígena

El açaí es el fruto en baya de una palmera abundante en Brasil. Su tamaño es pequeño, pero sus propiedades nutritivas y medicinales son muy grandes. El JUGO DE AÇAÍ se puede tomar fresco o bien reconstituido a partir del polvo seco, que es posible encontrar en comercios de todo el mundo. Su agradable sabor recuerda al del chocolate.

El color morado del **açaí** y de su jugo anuncian su poderosa acción antioxidante. Siempre que exista inflamación, el JUGO DE AÇAÍ contribuye a reducirla, además de regular el colesterol y de subir las defensas antiinfecciosas.[1]



En aquellos lugares donde sea difícil encontrar **açaí**, se puede sustituir por: **arándanos, goji** o **acerola**.

1 Jensen GS, Ager DM, Redman KA, Mitzner MA, Benson KF, Schauss AG. Pain reduction and improvement in range of motion after daily consumption of an açai (Euterpe oleracea Mart.) pulp-fortified polyphenolic-rich fruit and berry juice blend. J Med Food. 2011 Jul-Aug;14(7-8):702-11. PubMed PMID: 21470042.



Vegetariana
Total



Sin gluten
Apto para celíacos



Diabetes
Recomendado



Alergia alimentaria
Sin precauciones especiales



Poder antioxidante
4.347 unidades unidades ORAC por porción (87% del Valor óptimo diario)



Carga ácida (PRAL)
-2,07 mEq/100 g



Caminar más y mejor con el açaí

Beber cada día una ración de JUGO DE AÇAÍ permite a los que sufren de artritis o de artrosis caminar durante más distancia sin dolor, según estudios realizados.





Propiedades

- Antiinflamatoria
- Antirreumática
- Antioxidante
- Neuroprotectora
- Protectora hepática
- Protectora del corazón
- Anticancerígena
- Adelgazante



Infusión de cúrcuma

Posiblemente la **cúrcuma** es el producto vegetal sobre el que más estudios se han realizado en los últimos años. Se ha observado que siempre que exista un estado inflamatorio en el organismo, esté causado por *artritis, piedras en el riñón, Alzheimer* o *cáncer*, la **cúrcuma** resulta eficaz.

Un estudio realizado en la Universidad de Bangkok (Tailandia)[1] mostró que el extracto de **cúrcuma** resulta tan efectivo como el ibuprofeno en caso de inflamación de la rodilla, pero con menos efectos secundarios sobre el estómago.

1 Kuptniratsaikul V, Dajpratham P, Taechaarpornkul W, *et al.* Efficacy and safety of Curcuma domestica extracts compared with ibuprofen in patients with knee osteoarthritis: a multicenter study. Clin Interv Aging. 2014 Mar 20;9:451-8. PubMed PMID: 24672232.

Antiinflamatorio natural

La cúrcuma es muy apreciada como especia en la cocina asiática. Pero su valor medicinal como antiinflamatoria es muy superior al que tiene como condimento.



Vegetariana
Total



Sin gluten
Apto para celíacos



Diabetes
Recomendado



Alergia alimentaria
Sin precauciones especiales



Poder antioxidante
2.923 unidades unidades ORAC por porción (58% del Valor óptimo diario)



Carga ácida (PRAL)
-0,36 mEq/100 g

INGREDIENTES
para una porción de unos 250 ml

- ¾ cucharadita de **cúrcuma** (*Curcuma longa*) en polvo *[unos 2,3 g]*
- 1 taza de **agua** *[de unos 250 ml]*
- 1 cucharada de **jugo de limón** *[de unos 15 ml]*

PREPARACIÓN

a. Poner a hervir una taza de agua.
b. Añadir la cúrcuma en polvo. Alternativamente puede usarse una cucharadita de cúrcuma fresca rallada.
c. Dejar reposar al menos 5 minutos.
d. Colar si se desea.
e. Añadir el jugo de limón.

Osteoporosis - 1

Las bebidas de origen vegetal aportan muchos nutrientes para conservar los huesos fuertes.



Jugo

https://librotkmfox.blogspot.com/

Jugo de naranja con baobab

La naranja es una de las frutas frescas más ricas en calcio. En el *jugo de naranja* el calcio se halla fácilmente biodisponible, es decir, que se absorbe y asimila muy bien.

El **baobab** es un árbol africano cuyo fruto es muy rico en calcio (401 mg por 100, casi el doble que la almendra por unidad de peso), bajo en azúcares, rico en fibra y de un sabor muy agradable. Además, es una buena fuente de hierro, magnesio y potasio.

Tanto la naranja como el baobab tienen un elevado poder antioxidante. Un solo vaso de Jugo de naranja con baobab aporta más de 2.600 unidades ORAC (el doble de las 5.000 recomendadas diariamente). Los antioxidantes favorecen la mineralización de los huesos y previenen la *osteoporosis*.



Propiedades

- Mineralizante
- Antioxidante
- Nutritiva
- Laxante
- Adelgazante
- Baja el colesterol

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina K (318,4 µg)	265%
Vitamina C (52,6 mg)	58%
Vitamina A (256 µg)	28%
Folato (111 µg)	28%
Potasio (684 mg)	15%
Vitamina B_6 (0,23 mg)	14%
Magnesio (52 mg)	12%
Hierro (1,79 mg)	10%
Vitamina E (1,28 mg)	9%
Vitamina B_2 (0,114 mg)	9%
Calcio (108 mg)	8%
Vitamina B_1 (0,101 mg)	8%

Naranja y baobab, ricos en calcio

La naranja y el baobab (o la almendra) son dos de los frutos más ricos en calcio. Combinados en esta bebida, resultan muy recomendables para fortalecer los huesos.

Naranja con almendra

A falta de harina de baobab, la crema de almendra constituye también una buena fuente de calcio. Con la ayuda de una batidora de mano o licuadora, la crema de almendra se disuelve muy bien con la naranja (una o dos cucharadas por vaso), también fuente de calcio.

Huesos fuertes sin tomar leche

Existe el mito de que para tener huesos fuertes hay que tomar leche, yogur o queso. Sin embargo, investigaciones actuales han revelado que el consumo de leche y sus derivados no aumenta necesariamente la masa ósea. Se puede beber mucha leche y tener osteoporosis.

Es cierto que la leche contiene mucho calcio, incluso demasiado para las necesidades humanas. Pero no se trata solamente de ingerir mucho calcio, sino de que este se fije en los huesos.

Los jugos y batidos vegetales como este aportan calcio y, además, vitaminas K y C, así como otros minerales, como el magnesio, necesarios para que el calcio se deposite en los huesos y aumente la masa ósea.

LIBROTK Libros en PDF y en Audio



Vegetariana
Total



Sin gluten
Apto para celíacos



Diabetes
Recomendado



Alergia alimentaria
Sin precauciones especiales



Poder antioxidante
2.600 unidades ORAC por porción (52% del Valor óptimo diario)



Carga ácida (PRAL)
-2,2 mEq/100 g

INGREDIENTES

para una porción de unos 250 ml

- 1 taza de **jugo de naranja** *[de unos 248 ml]*
- 1 cucharada de **harina de baobab** *[de unos 15 g]*
  Alternativa: puré de almendra.
- 2 hojas de **menta**

PREPARACIÓN

a. Elaborar el jugo de naranja o usar jugo ya exprimido.
b. Disolver la harina de baobab (o la crema de almendra) en el jugo de naranja con la ayuda de una batidora de mano o de vaso.
c. Agregar unas hojas de menta.
d. Añadir un edulcorante si se desea.

OSTEOPOROSIS - 2

El aporte de calcio es necesario para prevenir la osteoporosis, pero no suficiente. Tomar el sol y hacer ejercicio resultan indispensables.



Jugo

HUESOS FUERTES

Para conservar los huesos fuertes hace falta mucho más que calcio. Los polifenoles de la **manzana**, la vitamina K de las **coles** (repollos) y otras verduras, el magnesio del **sésamo** y de otras semillas, así como las isoflavonas de la soja contribuyen a que el calcio de los alimentos sea fijado y retenido en los huesos.

El jugo HUESOS FUERTES se elabora con los alimentos vegetales más ricos en calcio y, además, aporta nutrientes necesarios para su fijación en los huesos.



Propiedades

- Mineralizante
- Alcalinizante
- Antioxidante
- Nutritiva
- Anticancerígena

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina C (38,9 mg)	**43%**
Vitamina K (26 µg)	**22%**
Vitamina B_6 (0,358 mg)	**21%**
Magnesio (71 mg)	**17%**
Vitamina B_1 (0,206 mg)	**17%**
Folato (60 µg)	**15%**
Potasio (653 mg)	**14%**
Hierro (2,33 mg)	**13%**
Selenio (6,5 µg)	**12%**
Calcio (141 mg)	**11%**
Fósforo (138 mg)	**11%**



Calcio en abundancia

La crema de sésamo (tahini) es posiblemente el alimento vegetal más rico en calcio. La miel de caña o melaza también aporta calcio, a diferencia del azúcar blanco que carece completamente de este mineral.

Col china

La col china es una de las coles más ricas en calcio (105 mg/100 g), solamente superada por la col rizada sin cogollo ('kale' en inglés). Además es una buena fuente de vitamina K necesaria para fijar el calcio en los huesos.



Las vacas producen mucho calcio con su leche pero no la beben. ¿De donde obtienen el calcio las vacas? Evidentemente del pasto y de los granos que comen.



Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
191	24,2 g	6,1 g	0,9 g	0,05 g	3,7 g	0,5 g
10%	27%	9%	5%	2,1%	7%	2%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto



Vegetariana
Total



Sin gluten
Apto para celíacos



Diabetes
Usar con moderación



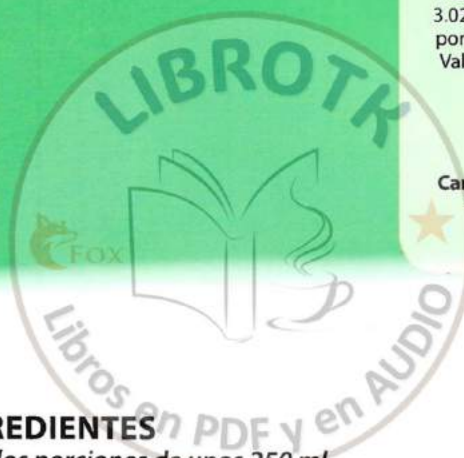
Alergia alimentaria
Precaución con el sésamo



Poder antioxidante
3.024 unidades ORAC por porción (60% del Valor óptimo diario)



Carga ácida (PRAL)
-4 mEq/100 g


LIBROTK
Libros en PDF y en AUDIO

INGREDIENTES

para dos porciones de unos 250 ml

- 2 **manzanas** medianas *[de unos 161 g cada una]* sin pelar si proceden de agricultura ecológica (orgánica)
- 2 tazas de **col china** *[de unos 70 g cada una]*
- 1 **calabacín** (zapallito) *[de unos 196 g]*
- 2 cucharadas de **melaza** *[de unos 20 g cada una]*
  Alterantivas: panela (piloncillo), sirope de arce (ver pág. 25)
- 2 cucharadas de **crema de sésamo** (tahini) *[de unos 15 g cada puré]*
  Alternativa: crema de almendra

PREPARACIÓN

a. Eliminar las semillas de las manzanas y la piel si no proceden de cultivo ecológico u orgánico.

b. Pasar las manzanas, la col y el calabacín (zapallito) por el extractor de jugos o masticador.

c. Una vez obtenido el jugo, disolver en él la crema de sésamo (tahini) y la melaza (miel de caña).







EL PODER MEDICINAL DE LOS JUGOS

El estilo de vida contemporáneo está deteriorando cada vez más la salud de las personas. A pesar de contar con más y mejores recursos económicos, hoy millones de seres humanos enfrentan serios problemas en el área sanitaria que son evitables. Por eso, es necesario descubrir el poder medicinal de las bebidas, las cuales, además de deleitarnos con sus exquisitos sabores, favorecen el bienestar del cuerpo y ayudan a combatir y prevenir muchos trastornos.







